



Budín de Manzana

Sirve: 20 porciones

Este pudín de manzana provee una agradable mezcla de manzanas, pasas y de nueces pacanas.

Ingredientes

5 tazas manzanas agrias peladas, sin corazón y picadas en trozos

1 taza azúcar

1 taza pasas oscuras

1/2 taza pacanas (nueces pacanas) picadas en trozos

1/4 taza aceite vegetal

2 cucharaditas vainilla

1 huevo batido

2 1/2 tazas harina común cernida (colada)

1 1/2 cucharaditas bicarbonato de sodio

2 cucharaditas canela molida

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	100 mg
Total de Carbohidrato	33 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Engrase una bandeja (charola) para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas.
3. En un tazón grande, mezcle bien las manzanas con el azúcar, las pasas y las nueces pacanas. Deje reposar 30 minutos.
4. Incorpore el aceite, la vainilla y el huevo. Cierna (cuele) la harina, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorpórelos a la mezcla de manzanas un tercio a la vez (sólo lo suficiente como para humedecer los ingredientes secos).
5. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear. Hornee de 35 a 40 minutos. Deje enfriar el budín un poco antes de servirlo.

Notas

Origen: US Department of Health and Human Services, A Healthier You